

ほけんだより6月

No.2

初島中学校保健室
令和2年6月



緊急事態宣言など忙しい春が過ぎ、気づけば梅雨の季節となりました。嫌だなあ…と思う人も多いのではないのでしょうか？しかし、植物にとっては恵みの雨。雨に濡れたあじさいも季節を感じられて素敵ですよ。少し見方を変えて、梅雨の時期も心は晴れやかに過ごしたいですね。

和歌山県からのおねがい

(1) 安全な生活・安全な外出を

- ・「**人と人の距離の確保**」、「**マスクの着用**」、「**手洗い**」など基本的な感染予防対策を心がけてください。
- ・感染リスクの高い場所を避けて、安全な場所に外出してください。
- ・行楽や旅行など他府県等への移動は自粛してください。
- ・政府から示されている**新しい生活様式**（厚労省 HP 参照）等も参考にしてください。

(2) 密接はダメ 3密はもっとダメ

- ・人と人が密接な状態になることを避け、特に**3密は絶対に避けてください**。

(3) 発熱等、体調が優れないときは

- ・咳や発熱などの症状がある場合は、通勤や通学等であっても、決して無理をして外出しないでください。



(引用：和歌山県ホームページ)

体と心の健康バランスとれていますか？

ストレスに気づくきっかけに **疲れ** は出ていませんか？

体のピンチは来たかな...

こんなことを試してみましょう。

- ※ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ※ 外で体を動かす
- ※ 好きな音楽を聴く
- ※ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ☘ どうして元気が出ないか紙に書く
- ☘ 自分ががんばっていることを言う

☑ 心と体が疲れているサインかもしれません。

食欲不振、頭痛、やる気が出ない、集中できない

こんなことない？

朝。できることなら **起きたくない**

朝ごはん？ **食欲ない...**

下痢だ...
便秘だ...

夜なのに... **ちっとも眠くならない**

なんかぐっすり **眠れてない**
気がする

睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればよい？ ふとんに入る時間を決めよう。

寝る直前までおやつを食べてない？ 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。

冷たいものを食べすぎてない？ 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。

スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。

スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない？ 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。

熱中症対策をするなら、今から!

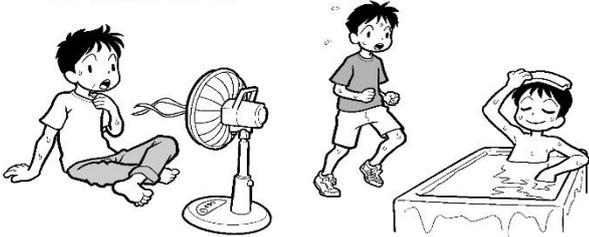
夏の暑い時に気をつけたいのが熱中症です。暑くて湿度の高いときに長い時間運動をしたり、気温や室温が高い場所にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりします。すると、体温が高くなり、体がけいれんしたり頭が痛くなったりします。



暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

- それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。
- しっかりと汗をかく。朝のジョギングや夜のお風呂などで。



★各自水筒を持てきましょう。

今月から学校が再開となり、部活動も始まります。日中は気温もあたたかくなり、汗をかく機会が増えてくるので、熱中症のリスクも高くなってきます。「まだ真夏のように暑くないし大丈夫・・・」と思いかもしれませんが、思っているよりも人間の体は繊細です。こまめに水分補給ができるように各自水筒を持参しましょう。(感染症予防対策のため、校内の冷水機は使えないので、多めに持ってきて下さい。)



歯みがきのポイント3つ

<p>ポイント1 毛先の当て方</p> <p>歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる</p>	<p>ポイント2 力の減</p> <p>150~200gくらいの軽い力でみがく</p>	<p>ポイント3 動かし方</p> <p>小刻みに動かして1~2本ずつみがく</p>
---	--	---



ほと一息 まちがいさがし7
答えは保健室前掲示板で確認してね♪

